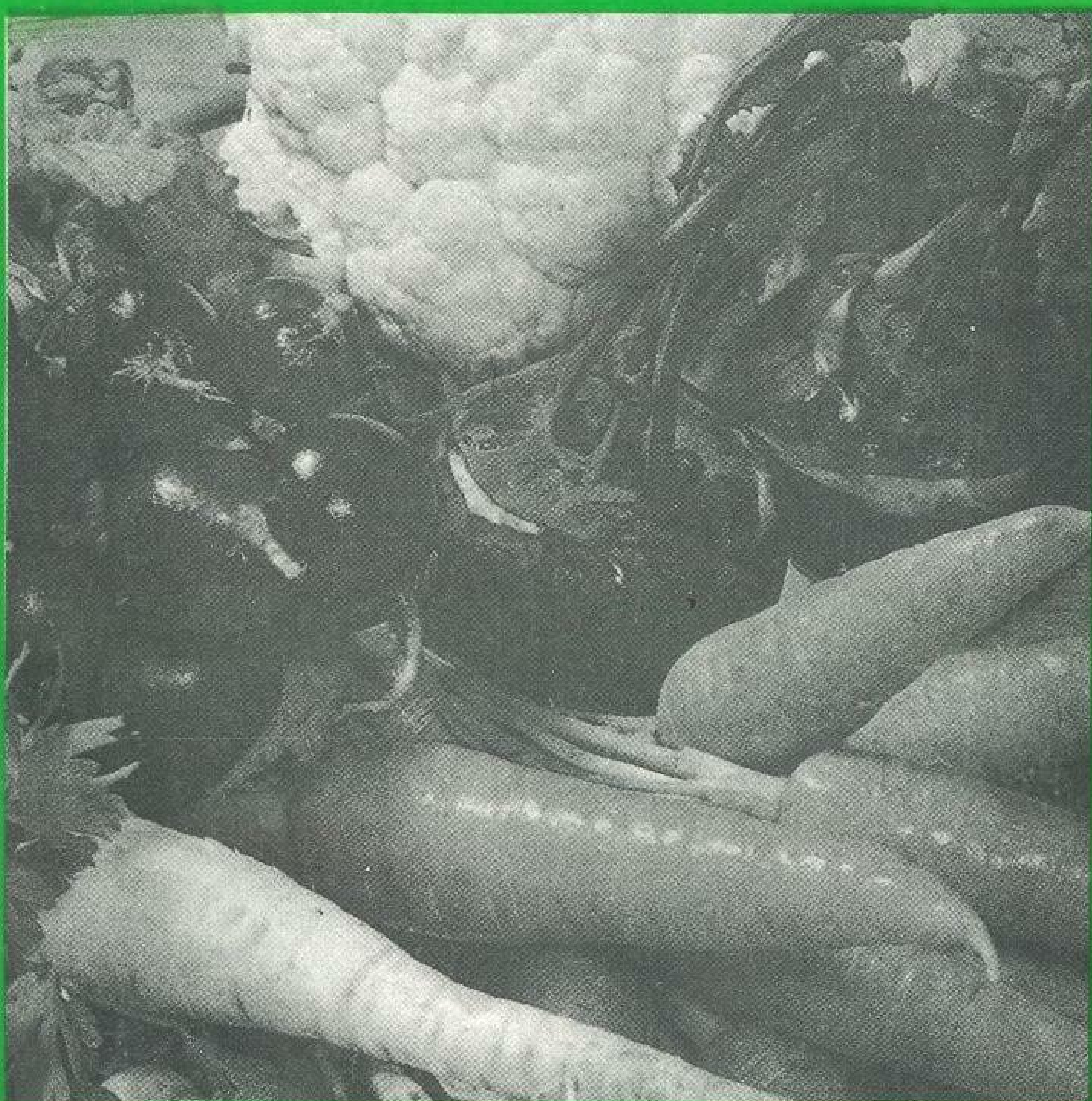
(54)

Esperantista Vegetarano

2

1987

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

Esperantista Vegetarano

Nº 2/1987 (54)

Kvaronjara organo de
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
Fondita en 1908
(Unua Prezidanto: L.N.Tolstoj)

"Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Redaktoro: Stano Marĉek
Kompostado, enpaĝigo kaj grafika aranĝo: S.Marĉek
Ilustraĵoj: Stano Markoviĉ

ADRESO DE LA REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15,
CS-036 01 Martin,
Ĉeĥoslovakio
Tel. (0842) 37145 (ptm.)

ELDONAS:
Slovakia Esperanto-Asocio
Sobotské nám. 6,
CS-058 01 Poprad
Ĉeĥoslovakio

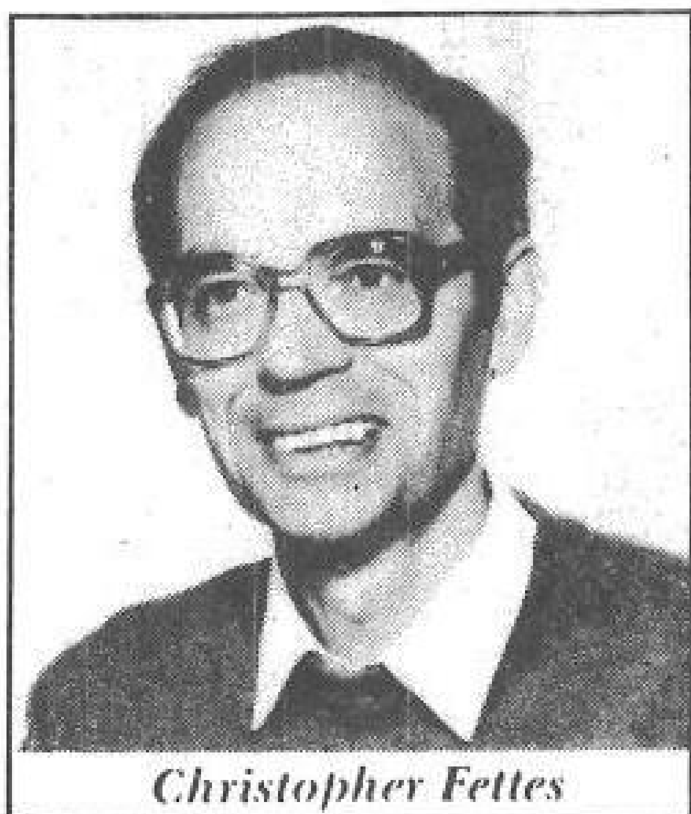
ABONEBLA:
ĉe la Landaj Perantoj
-Reprezentantoj de TEVA
(sur la dorsa kovrilpaĝo)

EKSPEDADO:
Enlande:
Oľga Novotná,
Riznerova 2
811 01 Bratislava, ĈSSR

Al eksterlando:
František Arnošt,
Jezdecká 35,
CS-796 01 Prostějov, ĈSSR

Esperantista Vegetarano

Vortoj de la Prezidanto


Christopher Fettes

Karaj Membroj,

Ni unue kompatu nian redaktoron pro la morto de lia patro, kaj de tio komprenu la lastatempan prokraston pri nia bulteno.

Mi diru ke hodiaŭ atingis min la lasta numero por la jaro 1986, kaj mi danku Stanon pro lia altvalora laboro. Pro li nia kara Esperantista Vegetarano pli kaj pli boniĝas kaj beliĝas, kaj mi scias ke ni ĉiuj deziras al li pli feliĉan jaron en 1987 ol dum la pasintaj dek du monatoj.

Trie, mi anoncu ŝanĝojn en la estraro de TEVA, rezulte de kiuj ĝi estiĝas pli internacia. Kiam nia nuna honora prezidanto, Ernesto Váňa, persvadis min estiĝi via prezidanto, mi devis trovi por TEVA novan ĝeneralan sekretarion. Tiun postenon tiam afable plenumis la tiama peranto brita, Vilĉjo Simcock, nova esperantisto sed malnova vegetarano. Malgraŭ lia komplezeco, ni ambaŭ opiniis en tiu momento, kaj same nun, ke estus avantaĝo havi la sekretarion loĝanta en kontinenta Eŭropo (aparte ĉar nun ankaŭ la kasisto estas brita). Mi do ĝojas anonci ke lastatempe s-ano Simcock transdonis la sekretarian laboron al konata aktivulo en la Germana Esperanto-Junularo, nia FRG-a peranto, Detlef Meier. Ni danku Vilĉjon pro lia helpo (pro kiu li estiĝas nun la vicprezidanto), kaj ni deziru al li ĉion feliĉan en lia valorega laboro kiel administranto de Geonkloj Esperantistaj.

Post kelkaj monatoj okazos en Varsovio du-hora kunsido de TEVA-anoj, kaj mi jam invitis vin (en antaŭa numero de tiu ĉi bulteno) ke vi skribu al mi pri la enhavo de nia programo. Tamen la plejparto de niaj membroj kompreneble ne havos la eblecon festi la Jubilean Jaron en Varsovio mem, kaj mi do petas ke ili sendu siajn ideojn pri la estonteco de nia Asocio al nia nova sekretario, por atingi lin, se eble, antaŭ la fino de junio.

Elkore via prezidanto *Christopher Fettes*

Leterkesto

Kun vera interso mi tralegis la ricevitan numeron de EV, kiu al mi tre plaĉis. Ĉu vi povus aperigadi konvinkajn argumentojn por niaj edzinoj - plej ofte kuirantinoj - por ŝanĝi iliajn kuir- kaj manĝ-manierojn favore al senvianda viv-maniero? Simile mi bezonus konvenajn informojn por miaj studentoj (mi estas mezlerneja profesoro).

Mi fariĝis vegetarano, ĉar la artikoloj en EV konvinkis min, ke oni prefere ne manĝu viandon. Tuj post la tralego de kelkaj numeroj mi komencis vivi senviande - vegetare.

RND-ro František Nosek
Praha, Ĉeĥoslovakio.

***

Ĵus mi ricevis novan numeron de EV kaj mi ĝin preskaŭ jam tralegis. Fin-fine la eldonstato bonordiĝis kaj ekde nun nia revuo povas konkuri kun plej aŭtoritataj Esperanto-eldonaĵoj. Ĉu ne? - Dankon!

Familio Boĉkarov, Sovetunio

***

Nia klubo "Esperanto" decidis en la Jubilea Jaro ligi amikecon kun Esperanto-klubo en Opole. Mi vojaĝis tien, post la invito, la 1-an de aprilo ĉi-jare. En sincera medio inter polaj samideanoj ni interkonsentis, ke ligi amikecon trans limoj estas bona ideo kaj ni ankaŭ tiel defendos la pacon, kiun ni ĉiuj tre bezonas. Dum la kunveno mi prelegis pri la temo: "Kio estas vegetarismo?" Mi sukcesis, kaj mi tuj invitis polajn samideanojn al Dudince, kie de la 2-a ĝis la 9-a de majo okazos Internacia Renkontiĝo de Vegetaranoj, Naturamikoj kaj Joganoj. Poste mi prelegis pri niaj specialaj lernejoj. En vigla diskuto ni parolis ankaŭ pri la agado de niaj kluboj.

Mi estas konvinkita, ke mia vojaĝo estis valora kaj sukcesa.

Vlasta Horáková
N.Dubnica, Ĉeĥoslovakio

***

Mi zorge tralegis la de vi redaktitan n-ron de "EV" (2/86) kaj mi povas juĝi, ke vi certe ne estas novulo en tiaspeca laboro, ĉar vi tre bone ĉion faris kaj aranĝis la tutan numeron. Speciale plaĉis al mi la artikolo de geaŭtoroj T. kaj L. Lencz pri "Lakto-vegetara nutrado kiel alternativa nutrad-maniero". Tian instruivan artikolon kun montro de receptoj ni vere bezonis, ĉar la legantoj ne volas legi nur pri kuracaj herboj kaj aliaj kuracaj metodoj, nek pri aliaj flankaj demandoj de vegetarismo, sed ĉefe pri tio, kiel kaj kial praktiki vegetarismon. Jes, mi dum mia redakta praktiko longe serĉis ion tian, sed - ne trovis. Bone. Eminenta artikolo! Bazajn demandojn oni traktu unue, antaŭ ĉiuj aliaj...

Multajn sukcesojn ĉe la eldonado de "EV", ĝi estas en la ĝustaj redaktaj manoj!

Sonja Zedníková, ĈSSR

Interesa Makrobiotika Vespero okazis en Budapeŝto, kiun organize tre lerte prizorgis la hungara Reprezentanto de TEVA Inĝ. Springer. Mi povus multe rakonti pri la programo, kiam oni ricevis el diversaj bongustaj manĝaĵoj gustumaĵon kaj tiam eĉ la nur scivoleme alvenintaj fariĝis tuj por la vespero "vegetaranoj", danke al la ĉefkuiristo Csaba Nyers, kiu vere arte kaj sorĉe scipovis doni al la manĝaĵoj la guston, aranĝon kaj odoron, ke neniu povis kontraŭstari la tenton: fariĝi vegetarano. - Espereble baldaŭ okazos denove (laŭ la deziro de ĉiuj partoprenintoj) tia vegetarana vespero.

György Lukács,
Hungario.

(Noto de la redakcio: Ĉu ni ricevos pli ampleksan raporton pri tiu interesa vegetarana aranĝo de la organizantoj?)

Karaj Geamikoj,

jen, kvazaŭ patro, mi ĉiam havas ion por diri al vi, konsili, helpi, - precipe al tiuj, kiuj ne partoprenadas la Renkontiĝojn en Dudince, kaj al kiuj mi ne povas rekte paroli. Sed mi vere ĝojas jam anticipe je tiuj "miaj gefiloj", kiuj denove alvenos, - ankaŭ novaj - kaj kun kiuj kaj al kiuj mi havos la eblecon senpere rakonti, kun ili paroli pri spertoj kaj praktikado de la "senmortiga nutrado", kiel tion nomis nia unua prezidanto L. N. Tolstoj.



Sed nun mi diru kelkajn vortojn al la plej grava kaj aktuala afero, kiu staras antaŭ ni: Universala Kongreso en Varsovio. Espereble mi renkontiĝos kun multaj el-inter vi tie. Bonvolu atente sekvi la Informan Tabulon, kiu kutimas esti en la Akcepta Halo, kaj sur kiu estos la informoj pri la tago kaj horo, kiam okazos la Vegetarana Konferenco. Venu tien precize, ĉar je dispono kutimas esti nur 1-2 horoj, do ni devos eluzi la tempon utile kaj prudente.

En mia antaŭa "letero" mi petis vin klopodi varbi almenaŭ unu novan membron de TEVA, leganton por EV, eĉ se nur unu "simpatianton" tiu ankaŭ estas pli bonvena, ol neniu... Kaj plua mia granda peto al vi: fariĝu Fakdelegito por vegetarismo enkadre de UEA! Nun UEA havas ankaŭ konvenan kaj tre favoran membro-kategorion (Membro kun Gvidlibro = MG), en Ĉeĥoslovakio la jara kotizo estas nur 40 Kčs kaj simile favora ĝi estas ankaŭ en aliaj landoj. Do se vi ne estas ankoraŭ membro de UEA, aliĝu tuj, kaj tiel en la dua jaro vi jam povas fariĝi Delegito aŭ Fakdelegito. (Escepte eblas membriĝi ankaŭ por pasinta jaro, por tiel gajni la rajton povi fariĝi Delegito.) En tiuj ĉi aferoj turnu vin al la Ĉefdelegito de UEA en via lando, aŭ ankaŭ mi volonte donos al vi la necesajn informojn.

Do ĝis la revido dum la UK en Varsovio, dum la Vegetarana Konferenco!

Amike via Ernesto Váňa.

KELKAJ FAKTOJ FAVORAJ AL VEGETARISMO

Malgraŭ sistema esplorado ne estas ĝis nun inter la fakuloj unueca opinio pri tio, kia nutrado estas optimuma por la homo. Eĉ tiel grava indiko en dietistiko, kia estas la nepre bezonata taga kvanto da albuminoj, varias en grandaj limoj - de 55 g en Kanado ĝis 120 g en Bulgario. En Sovetunio estas uzata diferencigita normo de 78 ĝis 107 g da albuminoj tage, depende de la sekso, aĝo kaj la foruzita energio.

Severe konsiderate, la taga normo de ĉiu nutra substanco dependas de la metabolo de unuopulo kaj normalajn limojn de nutradbezono oni determinas konsiderante tiajn gravajn indikojn, kiaj estas korpopezo, aĝo kaj simile, en la limoj ± 25%. Sed nekonkordo en la normoj ofte transpaŝas tiujn ĉi limojn. Ekzemple la Monda Sanorganizo konsideras kiel normon (kondiĉe de la plena foruzo) nur 37 g da albuminoj tage por viroj kaj 29 g por virinoj. Eĉ la opinioj koncerne la ceterajn nutraĵelementojn ne estas unuecaj.

Estas do kompreneble, ke tia ĉi nekonkordo ne elvokas grandan fidon al sciencaj rekomendoj de organizoj, kiuj okupiĝas pri la problemoj de nutrado. La plejmulto de homoj senkonsidere al scienco nutras sin per tio, kio bongustas, kio estas alirebla kaj al kio ili alkutimiĝis.

Ekzistas malĝusta opinio, ke bongusta manĝaĵo estas utila kaj saniga, kaj laŭ tiu ĉi opinio multaj kondutas. Sed la gusto estas plejparte determinata de subjektivaj kaŭzoj. Konfirmas tion eksterordinara varieco en la nutrad-tradicioj, kaj la propra "nacia kuirejo" pleje taŭgas ĝuste al la reprezentantoj de la koncerna nacieco kaj teritorio. La homoj, kiuj alkutimiĝis al certa speco de manĝaĵoj, ĉe la transiro al aliaj manĝaĵoj ili konsideras tiujn malbongustaj, dum malnovaj disĉiploj de tiuj manĝaĵoj havas malan opinion. Iuj homoj ne manĝas salitajn manĝojn, la aliaj "ne povas vivi sen salo", iuj ŝatas viandajn manĝojn, la aliaj preferas manĝojn vegetarajn ktp.

La alkutimiĝon al aliaj nutraĵoj, eĉ ekeston de la apetito al ĝi, konfirmas eksperimentoj kun herbovoraj bestoj, konkrete kun kolomboj kaj ŝafoj, kiujn oni nutris per viando. Post la longtempa nutrado refleksoj de la bestoj tiel ŝanĝiĝis, ke ili konsideris la viandan nutraĵon pli bongusta ol la kreskaĵan. Tiujn ĉi kutimojn evidente subtenas la fakto, ke viando enhavas ekstraktajn substancojn kun efiko simila al kofeino, kiuj subtenas la sopiron al senĉesa konsumado de tiu ĉi manĝaĵo.

La malutilan efikon de viando al la organismo oni povas, miaopinie, sufiĉe klarigi per tio, ke ĝi enhavas toksajn biogenajn aminojn. Tiuj ĉi substancoj efikas la korangian komplekson, plialtigas la sangopremon, kio kondukas al ekesto de hipertonio.

Purinaj acidoj, kiujn enhavas la viando, subtenas la kreiĝon de podagro. Fakte la purinoj estas ankaŭ

en lakto kaj kreskaĵproduktoj, sed en multe malpli grandaj kvantoj. Dum en 100 gramoj da bovaĵo estas 37,5 mg da purinoj, en porkaĵo 41,0 mg kaj en ŝafaĵo 26,5 mg, en ovoj estas nur 0,4 mg, en lakto 1,4 mg kaj en kreskaĵaj produktoj ankoraŭ malpli.

Eksterordinare danĝera estas trokonsumado de viando. Esploroj de sovetiaj sciencistoj V.A.Osin kaj Z.I.Černilovskij en la 30aj jaroj pruvis, ke ĉe tromanĝado de viando, precipe en kazoj de inklino al malsanoj, povas estiĝi patologiaj statoj. Aliaj sciencistoj konstatis ĉe unuflanka aŭ trovianda nutrado angiajn ŝanĝojn, renperturbojn, malplifortiĝon de haŭtelasteco kaj troan stimuladon de endokrinaj glandoj. Tute oni ne povas dubi pri la malutileco de troaj albuminoj ĉe podagro, obezeco, arteriosklerozo, galŝtonetoj k.s. Ĉe la perturboj en agado de stomako-intesta organaro, kiam en ĝi okazas putraj procezoj kaj ekestas toksaj substancoj, povas viandaj nutraĵoj kaŭzi maldormemon, kapdolorojn kaj incitemon. Plua nedezirata sekvo de vianda nutrado estas plialtigo de acideco en la organizmo, kio malaltigas imunecon kontraŭ malsanoj.

Malgraŭ tio, ke ekzistas multaj provoj pri la malutilaj efikoj de viandaj nutraĵoj al la homa organismo, multaj kuracistoj kaj dietistoj ankoraŭ ĉiam subtenas la opinion pri nepra bezono de viando, kiel nutraĵprodukto . Kial? Ni tion pli facile ekkomprenos, se ni provos analizi la historion de batalo kontraŭ alkoholo kaj fumado. Ŝajnas, ke al ĉiu estas ĉio klara, sed kun kia eltrovemo klarigas la homo, kiu ŝatas drinki, sian deziron! La organismo tion postulas, do ĝi tion bezonas, kaj tio signifas, ke tio estas ankaŭ utila. Pasia fumanto konvinkas ĉiujn kaj ankaŭ sin mem, ke la fumado stimulas la spiritan agadon...

Koncerne viandon oni devas diri, ke inter la fakuloj ne estas unueca opinio pri ĝia malutileco, kaj la plejmulto de la homoj orientiĝas al tiuj kuracistoj kaj dietistoj (al "bonaj kuracistoj"), kiuj permesas al la paciento ĝui la vivon kaj ne ĝenas lin per siaj limigoj. Tamen oni povas konstati, ke lastatempe estas videbla certa, eĉ se malrapida, turniĝo al vegetarismo. Tiu ĉi dieto ankoraŭ ne estas plene aprezata, sed jam oni ne neas, ke la lakto-vegetara nutrado kontribuas al resanigo de multaj malsanoj.

Plejparte lakto-vegetaran nutradon oni devus preferi en pli alta aĝo, precipe ĉe la malsanoj de kor-angia komplekso, ĉar laŭ statistikaj indikoj ekzistas rilato inter la manĝado de viando kaj tiuj ĉi malsanoj. La kuracistoj malkovris ankaŭ korelativecon inter la viando-manĝado kaj frekvencio de tumor-ekestoj.

Dietistoj unuflanke rekonas, ke kreskaĵaj produktoj enhavas ĉiujn nutrosubstancojn, kiujn la homa organismo bezonas, aliflanke ili asertas, ke tiuj ĉi produktoj ne povas ▷


- Manjo, permesu, ke mi donacu al vi bukedon da senilaj sklerozoj... (SM & SM)

solvi la albumin-problemon, kaj por ekvilibrigo de ilia manko ili envicigas en la nutraĵojn substancojn de animala deveno kun alta enhavo de albuminoj, antaŭ ĉio viandon. Sed la bezonatan kvanton da albumenoj oni povas akiri ankaŭ el pure kreskaĵaj produktoj, precipe el legumenacoj. Pizo enhavas 19,8% kaj sojo 28,7 da albumenoj, dum enhavo de albuminoj en la plej "kvalita" viando varias inter 14,6 ĝis 18,9%. Se ni al tio aldonas laktoproduktojn, ekz. kazeon (18% da albuminoj) kaj diversajn specojn de fromaĝoj, ni povas certigi bezonojn de la organismo eĉ ĉe la plej grandaj normoj, des pli, ĉar la organismo ensorbas laktajn albuminojn pli bone ol la viandajn.

Ni rigardu, de kie aperis tiel altaj albuminaj normoj. La kvanto de ĉiutaga albumin-bezono 118 g tage estis fiksita fine de la 18-a jarcento, - statistike, surbaze de observado de laboristoj, do laŭ ilia bezono. Sed kial oni ankoraŭ nuntempe rekomendas tiom, aŭ preskaŭ tiom da albuminoj oficiale en iuj landoj?

Laŭ mia opinio tio estas klarigebla per tio, ke la plejmulto de esploroj daŭras ankoraŭ mallonge, kio grave influas la finajn rezultojn. Ĉe la uzado de konsiderinda kvanto de albuminoj la organismo akomodiĝas al la superfluaĵoj kaj senĉese ilin forigas. Se oni poste malaltigas la alvenon de la albuminoj al la organismo, difektiĝas la nitrogena bilanco. El tio oni faras konkludon, ke malpli granda kvanto da albuminoj kondukas al negativa nitrogena bilanco (kun la nutraĵoj venas en la organismon malpli da nitrogeno, ol el ĝi foriras). Sed se ni daŭrigos en la esploro, post sufiĉe longa tempo ni ekscios malan rezulton: la nitrogena ekvilibro stabiliĝas ankaŭ ĉe malpli alta konsumnivelo de albuminoj.



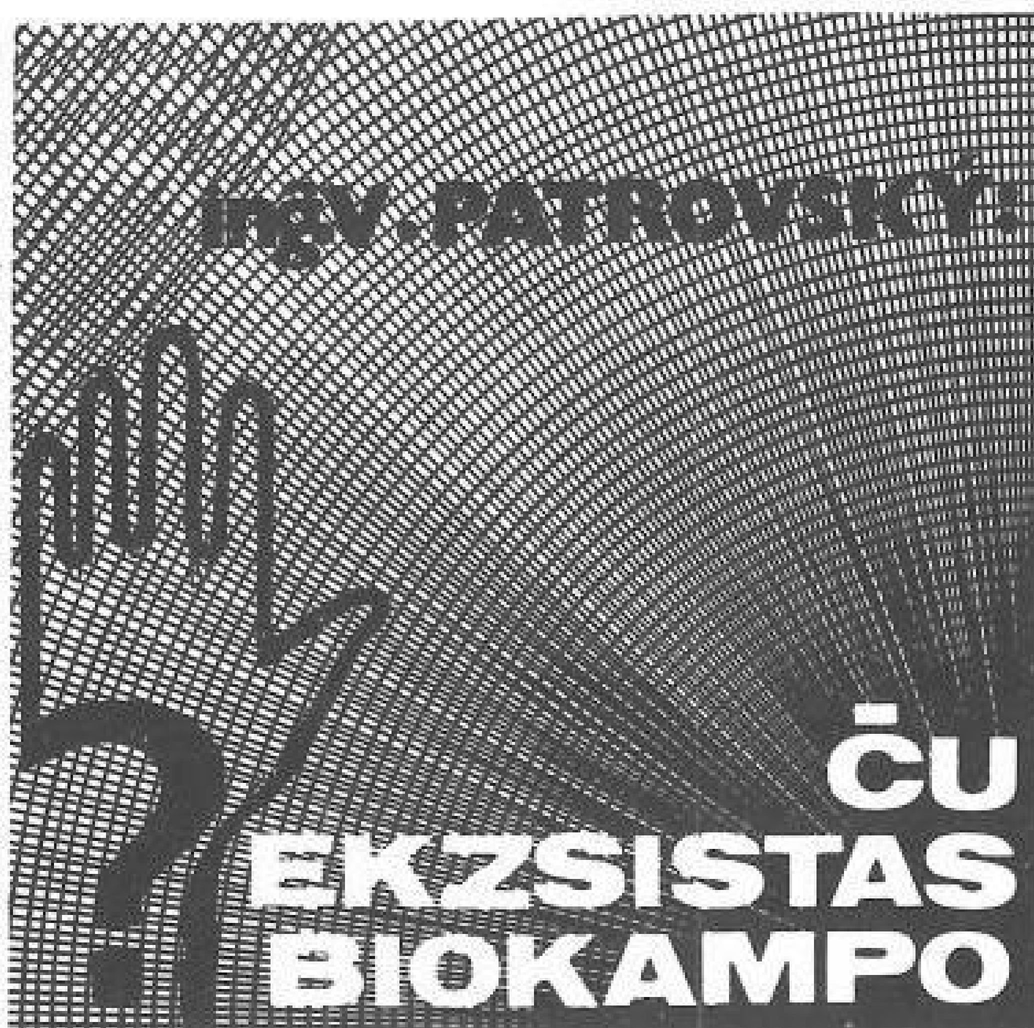
Bedaŭrinde, nuntempe oni faras tre malmultajn specialajn esplorojn. Unu el tiaj esploroj montris, ke se la organismo ricevas maksimumajn kvantojn da albuminoj kaj energio, la nitrogena bilanco multe pli dependas de la energi-provizado, ol de la albumin-provizado. La plej gravaj energifontoj tamen estas karbonhidratoj kaj grasoj: sekala pano havas pli altan kalorian valoron ol bovaĵo.

Nuntempe jam multaj homoj konscias la avantaĝojn de la lakto-vegetara nutrado kaj pro tio la intereso pri modernaj dietoj tute ne estas hazarda.

Ĉio, kion ni ĉi tie diris, estas nenio pli ol indikoj, kiuj laŭ la aŭtora konvinko parolas favore al vegetarismo, pli precize favore al lakto-vegetara dieto. Sed ĉar la nutrado estas ofte afero individua, la aŭtoro persistas en nenio: li jam decidiĝis. Kaj vi, karaj legantoj, decidiĝu mem.

***

S.Ch.Magidov,
kandidato de kemiaj sciencoj.
(El "Expres" tradukis: S.Marĉek.)



Meze teknike klera homo scias, ke ekzistas kampoj magneta kaj elektromagneta. La unua estas tipa por magnetoj, la dua ekzemple por radio kaj televido. Sed ĉu ekzistas biologia kampo, kiu estus tipa por viva materio? La fizikistoj asertas, ke tia kampo ne ekzistas, aŭ ke ili ĝin ne konas. Sed tio estas miskompreno rezultanta el tio, ke biokampo devus esti karakterizita per biologiaj elementoj, do ne elementoj fizikaj, kiuj ne estus observeblaj kaj do neniu serioza sciencisto ĝis nun pruvis ilian ekziston. Tiun oni ne povas konkludi eĉ el la ekzisto de viva materio aŭ el nia konscio. Pri la ekzisto de biokampo tamen atestas multaj faktoroj, ekz. tio, ke estas multaj homoj, kiuj scias kuraci iujn malsanojn per manmovoj. Ni malkaŝu anticipe, ke similan kuracadon oni povas fari per agado de magneta kaj elektromagneta kampoj, kaj biologia kampo evidente estas nenio alia ol fizika kampo generita per viva materio, respektive per biologiaj reakcioj, kiuj enhavas krom la konata varmkonsistaĵo ankaŭ konsistaĵojn magnetan, elektromagnetan, kaj iujn aliajn, ekz. ultrasonan aŭ malfortan lumineskon. Ni samtempe menciu, ke esence tio estas "vivmagnetismo" de Mesmer, disvastigita fine de la 18-a jarcento, kaj "vivelektro", supozata tiutempe, sed science ne pruvita. Ni scias, ke surbaze de galvana eksperimento kun ranaj fermuroj kreis Alessandro Volta la unuan elektrokemian fonton de kurento, kio estis ĝis antaŭ nelonge grava argumento kontraŭ la ekzisto de "animala elektro". Sed estas paradoksa, ke kiam M.Faraday faris komence de la 19-a jarcento eksperimentojn kun elektraj fiŝoj, ĝuste en ili li tiun ĉi "animalan elektron" ne malkovris. Gimnoto "produktas" tension de 600 voltoj per pure biologia vojo kaj ĝi ne bezonas por tio du diversajn metalojn, apartigitajn per elektrolito. Tiom do enkonduke kaj al la adreso de diversaj skeptikuloj. En Sovetunio estas al la per-mana kuracado kaj aliaj nekutimaj kapabloj dediĉata jam longe serioza atento. En sovetia gazetaro lastatempe aperis pluraj artikoloj, ekzemple la informoj de Lev Kolodnoj en Komsomola Vero, pri la kurackapabloj de Ĝuna Davitaŝvili el Tbilisi. Diference de similaj kuracantoj, kiuj estas ofte konsiderataj kiel ĉarlatanoj, Ĝuna laboras kiel sanitaristino en hospitalo, kie ŝi ankaŭ helpas al kuracistoj meti diagnozon. Ŝi havas fakan instruitecon kaj ŝi uzas la kutimajn kuracistajn terminojn. Kiam ŝin doloras dentoj, ŝi ne fidas siajn kapablojn kaj elserĉas dent- ▷

kuraciston. Ĝuna Davitaŝvili distingas malsanojn laŭ radiado. Jam en la junaĝo ŝi vidadis super la arboj, floroj kaj kapoj de la homoj ian radiadon, kutime en koloroj flava aŭ blua. Simila radiado aperas ankaŭ super la lokoj de diversaj organoj kaj ties koloroj dependas de la fizika stato de la paciento. Tion cetere asertis jam en la pasinta jarcento Reichenbach, kiu tiun ĉi radiadon nomis "od" aŭ ankaŭ "aura". Vidas ĝin nur ekstreme sentemaj homoj kaj Ĝuna estas brila atesto de tiu ĉi fenomeno. Ŝi mem asertas, ke temas pri t.n. biokampo. Nuntempe ni scias, ke la homa korpo "produktas" elektrajn ŝarĝojn, ekzemple per nerva agado, per ŝvitado kaj per bioloiaj reakcioj, de la ekzisto de "aura" ne estas surprizo. Demando tamen restas, kial la radiadon vidas nur nemultaj sentemaj homoj.

La gazeto Pravda Vostoka rimarkas precipe la influon de la manoj de tiu ĉi eksterordinara virino. Malgraŭ tio, ke multaj pacientoj konjektas, ke temas pri masaĝoj, oni ne povas tion nomi tiel, ĉar Ĝuna Davitaŝvili ne tuŝas la malsanajn lokojn sur la korpo, aŭ nur tute leĝere. Temas ĉi tie nur pri interagado de du biologiaj kampoj, surbaze de elektromagnetaj impulsoj. Tiel konjektas ekzemple profesoro V.Puŝkin kaj lia teorio estis konfirmita de la Radioteknika Instituto de Akademio de Sciencoj de USSR. La sciencistoj dume ne scias precize mezuri la ondolongecon de tiuj ĉi impulsoj, kio estas komprenebla, ĉar la homa korpo ilin generas neregule. Ekzistas tamen kontraŭuloj kaj skeptikuloj, al kiuj oponas per sia eldiraĵo L. Drĵkin el la Moskva Instituto de Fizikaj kaj optikaj Mezuradoj: "La skeptikecon en tiu ĉi kazo oni povas motivigi per nenio!" La nombro da pacientoj, kiujn Ĝuna Davitaŝvili sanigis, forigas ĉiujn dubojn pri la realeco de tiu ĉi fenomeno. Max Plank malkovris iam ŝokan realaĵon, kiam li diris: "Nova scienca vero ne triumfos per tio, ke ĝi konvinkos la kontraŭulojn kaj igos ilin vidi la lumon, sed pli frue tiel, ke ĝiaj kontraŭuloj formortos, kaj por la nova generacio ĝi iĝos memkompreneblaĵo".

La ekziston de biologia kampo kaj ĝiajn sanigajn efikojn subtenas ankaŭ profesoro Spirkin, kies opinio estis publikigita en Pravda kaj en Literaturnaja Gazeta. Ĝuna Davitaŝvili sukcese sanigas tutan vicon da malsanoj, iujn eĉ nekompreneble rapide. Ĝis dek minutoj ŝi ekzemple likvidis ulceron. En alia kazo ŝi dum kelkaj vizitoj sanigis pacienton, kiu dum jaroj suferis je Parkinsonmalsano.

La nekutimajn kapablojn de homoj, kian havas Ĝuna Davitaŝvili, esploras nova fako - psiĥoenergetiko, aŭ pli trafe - biotroniko aŭ bioelektroniko. Bioelektronikaj laboratorioj estas en Moskvo, Leningrado, Kijevo, Rigo, Taŝkento, Alma-Ato, kaj aliloke. Ilia tasko estas tiujn ĉi fenomenojn, vualitajn ĝis antaŭnelonge en vualon de mistiko, esplori kaj harmoniigi ilin kun biokemio kaj biofiziko. Sed tion povas solvi nur respondeca scienca konduto, kion la fakuloj en Sovetunio plene konscias. Aliflanke oni devas refuti nesciencan sintenon de iuj entuziasmuloj, laikoj kaj unuflankaj fakuloj, samkiel dubindan skeptikecon kaj ironion de nesufiĉe informitaj skribantoj.

(Elĉeĥigis: S. Marĉek.)

D-ro Bohumír Houser:

LA SANO EL LA NATURO

Jam antaŭ jarmiloj Gautamo Budho havis sistemon, kiel forigi la homan suferadon. En la homa vivo estas multaj suferoj: malsanoj, disigo de amata homo, ligo kun malŝatata aŭ neatingo de postulata afero, forpaso de proksimulo.

Antaŭ ia tempo okazis dum radioelsendado interparolo kun elstaraj homoj. Ili ĉiuj asertis, ke dum sia vivo ili travivis sufiĉe da suferado. La homo estas de la naturo kvazaŭ programita por travivi suferadon kaj mankon. Li supozas, ke lia celo estas abunda nutrado, multe da viando, lardo, sukero, ovoj. Unue komencis frenezi usonanoj, poste ankaŭ en aliaj landoj oni skribis, ke estas necese plenumi planojn en konsumado de viando, sukero, blanka faruno. Sed tio ne povas esti la celo de homa vivo, ĉar tio ne estas saniga, male, tio estas kontraŭ la sano de la homo. En diversaj laboratorioj sciencistoj eksperimentis per ratoj. Mil ratoj estis nutritaj abunde. Ili vivis nur 730 tagojn. Dua grupo de mil ratoj ricevis nur malmulte da nutraĵo, ili preskaŭ fastis. Ratoj de la dua grupo vivis 1400 tagojn. Per tiuj eksperimentoj oni pruvis, ke la abundeco kaj trosatiĝo danĝerigas la vivon.

En la ĉeĥoslovaka kompartia gazeto "Rudé právo" estis artikolo "Por propra sano". En ĝi oni skribas ke ne doktoroj kaj malsanulejoj, sed ĉiu mem devas zorgi pri sia sano. En la artikolo oni skribas, ke 7% de la loĝantaro en Ĉeĥoslovakio suferas je diabeto. Diabetuloj inklinas al diversaj malsanoj. Je diabeto suferas eĉ infanoj. Se 6-jara havas diabeton, ĝi ne vivos pli longe ol 30 jarojn. Kaj se tiu persono havos infanojn, ankaŭ ili certe malsanos.

Ĉiu dua virino kaj ĉiu tria viro en Ĉeĥoslovakio estas obeza. Ankaŭ tio estas kialo de diversaj sanmalfacilaĵoj. En Aŭstrio kaj aliaj landoj ĉiu oka virino ĝis la 30-a jaraĝo havas la "ŝancon" malsaniĝi je kancero de la mamo. La kialoj de multaj malsanoj troviĝas en malpura aero, nesana akvo, radiado devenanta de nekonvene konstruitaj modernaj ferbetonaj domoj, artefarita teksaĵo (nilono, dralono, silono, perlono, orlono), kiu rekte kontaktas la homan korpon kaj difektas ĝian naturan elradiadon.

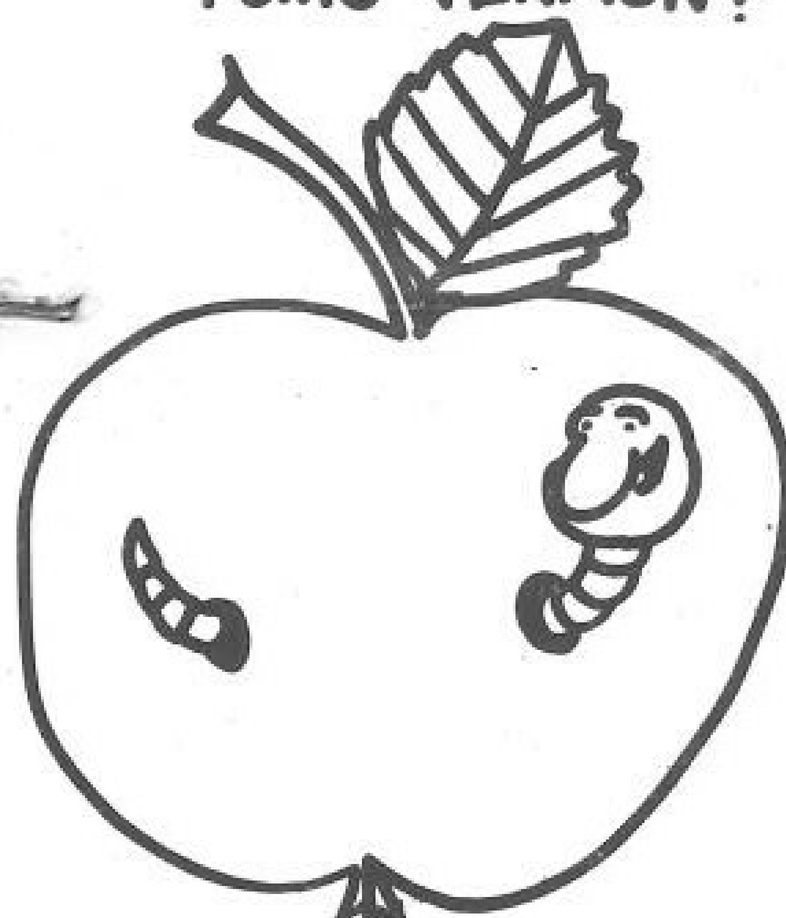
Moderna vivmaniero, ekzemple la tiel nomata makrobiotiko, rekomendas por la homo nutradon sen viando, sukero kaj blanka faruno. La nutraĵo devas konsisti el 60% da cerealaĵoj, 20% da legumenacoj, 20% da legomoj, - de tio povas esti duono kuir- ▷



KRUCENIGMA KONKURSO

La krucenigmo-solvon bv. sendi al la redakcio de EV ĝis unu monato post la ricevo de ĉi-numero. Unu el la solvintoj ricevos libropremion (lotumota), la nomojn de la ceteraj ni aperigos en EV. Temas pri eksperimento, depende de la solvo-nombro ni daŭrigos!

NUMERALO
SIMB. DE RUTENIO
LEVIĜANTA AKVOMASO
RUSA UNU' /1067 m/
INFINITIVA FINAĴO
ENHAVATA KVANTO
MAL-KONSENTO
LOKA KONGRESA KOMITATO
BATAL-KOMENCO
OFTA MANĜAĴO
ŜIRMVEST' POR ORELOJ
METRO
STAT' DE OKSIGENO
KAŜFRAZO, UNUA PARTO
KVARPIEDA PAŜTOBESTO
ĈOKOLAD-KOLORE
FLORMIEL'
ASERT' PRI KULPO
LA LASTA LITERO
GRANDA PLATKAPA RABFIŜO
AŬTOSIMBOLO DE INDONEZIO
METALA FADEN'
NERVARO EN SPINO
SULKETO SUR GRAMOFONDISKO
LIRIKA POEMO
VOLITIVA FINAĴO
ISLAMA PREĜEJO
STADIO DE RUSTFUNGOJ
ŜTONA CILINDR'
RUMANIO, JAPANIO -AŬTOSIMB.
SEN-PROKRASTE
MARĈA SIBERIA STEPO
PROKSIMIGA OPTIKA INSTRUMENTO
INDIANA EKKRIO
MONAT'
MIKSI PASTON
AŬDORGAN'
ZOOLOGIAJ ĜARDENOJ
INTIMA KUNUL'
ANGLA BIERO
ĈIELA KORPO
SIMB. DE FOSFORO
SUFIKSO /FRAKCIO/
RIZA BRANDO
PASIA AM'
SIMBOLO DE RADIUMO
LA TRIA TONO
SUKCESI RICEVI
NOMO DE LA 22-A LITERO
AKUZATIVA FINAĴO
GENERINTO DE IDO
PAŜAD', MOVIĜAD'
TUNO /MLL./
DISTRIBUA PREPOZICIO
DIREKTORO
PENTRI PER BRILIGA SUBSTANCO
DENOVA
HARTRANĈIL'
AŬTOSIMB. DE KAMBOĜO KAJ ITALIO
MALREKTA
BLOVINSTRUMENTO
MANĈEBLA MARA MOLUSK'
ĈIRKAŬDOMA SPAC'
DE FLANKO ĜIS ALIA
BONA AMIK'
SIMB. DE URANIO
AŬTOSIMB. DE IRANO
MALSUPERA ŜIPFERDEK'



ZIG-ZAGI KUN ŜIPO /RAD./
GEOGRAFIA KART'
ŜATEGATAN PERSONON
LOKIGI, DONI SUR
FARENHEIT /MLL./
NOMO DE LA 21-A LITERO
ESKIMA NEĜDOMET'
AŬTOSIMB. DE URUGVAJO
KALKAĴO ĈIRKAŬ MINERALA ERO
SIMBOLOJ DE ARGONO KAJ OKSIGENO
TEOLOG' DE MOSKEO
STARIGO, ESTABLO
TUMOR' EL FIBRA HISTO
MAL-BAGATELE
METRO
FAJRA LANGEG'
ESTU SURPRIZITA
KURMANIER' DE ĈEVALO
OLEORIĈA FRUKT'
KORINKLINO
GARDA TAĈMENT'
KROMOSOMA ELEMENT'
GRASA LIKVAĴ'
"MALSUB"
ORNAM' POR FINGRO
PRO TIO
ANIMALO /SCIENCA VORTERO/
INTENCE KONTRAŬSTARI /RADIKO/
PLENDA EKKRIO
FENDIĜANTA ROKSPECO
ESTU INTER NASKIĜO KAJ MORTO
ROMANE "500"
NOMO DE LA 24A LITERO
ROMANE "1000"
KAŜFRAZO, DUA PARTO

STANO MARČEK

▷ ita kaj duono en nekuirita. Grava estas ankaŭ pistita greno. Iamaj romiaj legianoj nutris sin nur per pistita greno kaj ili estis fortaj kaj sanaj.

Klera rusa profesoro, doktoro Romaŝov, dekano de la Universitato de Lumumba en Moskvo, diris: "Kiel kirurgo mi dum 20 jaroj operaciis homojn. Nun mi konscias, ke duonon de tiuj homoj mi operaciis superflue. Oni povis kuraci ilin alimaniere. - Tiu profesoro ekzercas ĉiutage jogon kaj progresas. Multaj elstaraj homoj praktikas jogon, ekzemple la universitata profesoro doktoro Kriber en Lajpcigo ĉiutage praktikas jogon kaj meditadas, kaj li asertas, ke dum sia multjara universitata laboro li ankoraŭ ne ekscitiĝis, ne perdis la ekvilibron kaj centprocente plenumas la taskon de kuracisto. Sed la misio de kuracisto estas ankaŭ misio humana. La kuracisto devas elradiadi humanismon, pacemon, ne propagandi alkoholismon, nikotinismon, aŭto-manion, sidadon ĉe televidilo. Li devas dediĉi sian energion al la humanaj celoj, devas vivi pli noblan vivon ol la aliaj, por ke la civitanoj estimu lin. Poste



li povos sukcese kuraci. Okazas, ke malsanulo aperas ĉe kuracisto kaj asertas: "Sinjoro doktoro, mi nur malfermis la pordon de via kuracejo kaj tuj mi spertas pliboniĝon". Sed kompreneble ne ĉiuj kuracistoj posedas tian eminentan personan elradiadon, magnetismon.

Nun, por fariĝi kuracisto, sufiĉas sesjara studado. Antaŭ jarcentoj kaj jarmiloj en Tibeto kaj Ĉinio oni devis studi 12 jarojn. Poste, kiam la studento volis akiri doktoran diplomon, li devis alpaŝi al bildo, sur kiu estis signitaj ĉiuj punktoj de akupunkturo. Li ricevis pinglon kaj devis enpiki ĝin precize en punkton laŭ ordono de ekzamena komisiono. Se li ne pikis precize, li devis foriri kaj studi pluajn 12 jarojn. Same en hinda ajurvedo la kandidato post la studado ricevis lotosan folion, kiu naĝis surakve kaj devis distranĉi ĝin, sen ĝin subakvigi. Se li ne sukcesis fari tion, li estis forpelita.

Vera kuracisto senĉese lernas, li devas percepti, kiaj fortoj estas en la homo. En la antikva Ĉinio oni diradis, ke plej malbona kuracisto uzas skalpelon. Iom pli bona kuracisto uzas akupunkturon. Ankoraŭ pli bona kuracisto kuracas helpe de mineraloj kaj venenoj. Ankoraŭ pli bona kuracisto kuracas helpe de psikaj metodoj, psikoterapio kaj hipnoto. Kaj la plej bona kuracisto kuracas sen helpiloj, li bezonas nenion. Li uzas arketipojn kaj prafortojn, kiuj estas en la homo, sed kiujn la homo forgesis uzadi.

Antikvaj hindaj kaj afrikaj kuracistoj kuracis tiamaniere, ke ili helpe de mentala energio, koncentrado kaj imagpovo kreis bildon de sankta birdo. Poste la kuracisto imagis la malsanulon kaj ordonis al la kreita birdo: "Elbeku al ĉi tiu malsanulo

la malsanon aŭ tumoron!" Tio estis magia pensado kaj ĉar la plejmulto de la homoj ne konas ĝin, ili devas suferi. Nun ni havas racian pensadon. Sed ĉu ĝi estas ĝusta pensado? Verŝajne ne. Mem Einstein en la lastaj tagoj de sia vivo diris: "Mi atingis vojkruciĝon. Malantaŭ ĝi komenciĝas tute alia mondo, nekonata por mi. La leĝo de relativeco havas limigitan valoron."

Plua kialo de malsanoj estas malbona digestado. Pli ol 40% de la homoj suferas je kronika ŝtopiĝo kaj tio estas fonto de multaj malsanoj kaj de kancero. Ekzistas scienca fako nomata gerontologio, kiu okupiĝas pri procedoj de maljuniĝado. Certa skolo asertas, ke la homo estas tiel aĝa, kiel aĝa estas lia dika intesto. En ĝi aperas "kaldrona ŝtono" sekve de manĝado de grasoj, viando kaj lardo. En la dika intesto de la homo, kiu uzas nenaturajn nutraĵojn, estas tiom da venenoj, ke ili povus venenigi tutan regimenton da soldatoj. La venenoj en la dika intesto influas ankaŭ psikan flankon de la homo. Multaj suferoj kaj depresioj havas sian kialon en la venenoj de la dika intesto. Se malaperas la venenoj, malaperas ankaŭ la problemoj. Se la homo ĉiutage ne malplenigas la intestojn, li ne povas esti sana kaj eĉ jogo ne helpos al li.

Ekzistas diversaj purigaj kuracmanieroj. La plej grava estas puriga printempa tritika kuracado. Oni manĝas ĉiutage nur kuiritan tritikon. Por tiu celo oni povas la tritikon trempi 1-2 tagojn en akvo kaj poste kuiri ĝin, ĝis ĝi fariĝas mola. Al la mola kuirita tritiko oni povas aldoni diversajn legomojn en kruda stato. Tion oni praktikas trifoje tage. Baldaŭ aperos pli abunda urinado, kiu forportos el la korpo diversajn malutilaĵojn. Post nelonge tute malaperos reŭmatismo, iskiaso kaj diversaj inflamoj, kaj malaperos ankaŭ ŝtopiĝo.

Plia puriga kuracmaniero estas necesa por la purigado de sango. Ni ĉiuj havas malpuran sangon. Tiuj, kiuj uzas nenaturan viandan nutradon kaj ofte lasas sin rentgeni, havas nesufiĉan kvanton da ruĝaj sangeroj kaj multajn blankajn sangerojn. Al ili helpas aŭtuna purigado helpe de vinberoj. Ni ĉiutage manĝu 2-3 kilogramojn da blankaj vinberoj dum 7-10 tagoj kaj al tio eblas trinki iom da ruĝa vino: duondecilitron sesfoje tage. La rezulto estos mirakla: la sango puriĝas, la memoro vigliĝas, nia sano plifirmiĝas.

Malsano estas la plej alta formo de suferado, sed ofte ĝi estas superflua. Neniu kuracisto resanigos viajn malsanojn, se vi mem ne ŝanĝos vian vivmanieron, vian nutradon.

Plua metodo devenas el Bulgario. Ĝi estas utila precipe por virinoj, kiuj volas havi delikatan haŭtkoloron kaj belan hararon. Dum la praktikado de tiu ĉi metodo oni manĝas krom ordinara natura nutraĵo 2 kilogramojn da persikoj kaj al ĉiu manĝo ankoraŭ iom da ŝafa fromaĝo en la daŭro de du semajnoj.

La homan organismon malbone influas ankaŭ elektra kurento de alta tensio. Homoj, kiuj estas sub ĝia influo, havas digestajn malfacilaĵojn, migrenon, kaj estas pli facile eksciteblaj. Por eviti ĉi malfacilaĵojn bone efikas sana bano. Antaŭ kelkaj jaroj estis en Lajpcigo reeldonitaj kolektitaj verkoj de Paracelso. Li rekomendis salan banon por malfortigita aŭ difektita nervaro. Du kilogramojn da ordinara kuireja salo oni metu en bankuvon kun akvo var-

ma 38°C. La banado daŭru dum 20-30 minutoj. Multaj homoj kun malfortigita nervaro, kiuj uzis ĉi banon, konvinkiĝis pri ĝia utileco.

Salon oni povas uzi ankaŭ por aliaj celoj. Varmigu salon, metu ĝin en tolan saketon kaj per rondaj movoj masaĝu la korpoparton, kiu doloras, ekzemple spinon, genuon, ŝultron k.s. Ĉiutage, aŭ dufoje tage, malrapide, dum dek minutoj. Post nelonge vi konstatos pliboniĝon.

Virinoj, kiuj havas malfacilaĵojn dum menstruado, povos plibonigi la sanstaton, se ili du tagojn antaŭ la menstruo uzas la tolan saketon kun varma salo por ronda masaĝo. Oni masaĝu la lokon sub umbiliko.

D-ro profesoro Romaŝov, kiun ni jam menciis, rekomendas ankaŭ fastadon, kiel preventilon kontraŭ kronikaj, longdaŭraj malsanoj. La fastado estas tre utila por vitaleco, sano kaj kompreneble ankaŭ - por via poŝo. Fastu ĉiusemajne 36 horojn kaj trinku nur mineralan akvon, precipe tian, kiu enhavas magnezion. Krom tio D-ro Romaŝov rekomendas tritagan ĉiumonatan fastadon, ĉiam post duonjaro semajnan fastadon. Dum la fastado oni trinku nur mineralan akvon.

Ekzistas ankaŭ fastado helpe de legomaj sukoj, precipe por tiuj homoj, kiuj havas t.n. nekuraceblajn malsanojn. Dufoje tage oni trinku glason da legoma suko, kiu konsistas el 60% da karoto, 10% da celerio, 10% da ruĝa rapo kaj 20% da kia ajn legomo. Oni trinku unu glaseton antaŭtagmeze kaj unu glaseton posttagmeze. Tio ebligas foriron de degeneritaj ĉeloj kaj helpas kreiĝon de novaj ĉeloj. Tiel foriras ankaŭ amasiĝintaj sedimentoj el arterioj kaj vejnoj. Kiam la korpo ne ricevas albumenojn, ĝi komencas nutriĝi el arterioj kaj vejnoj. Tiamaniere malaperas la "kaldrona ŝtono" el la dika intesto. Ĉio nebezonata foriras. Dum ĉi tiu kuracado oni rekomendas trankvilan lokon ie en kabano, en arbaro, kun malmulta parolado kun aliuloj. Homoj, kiuj jam estis malsanaj je kancero, post 40 tagoj kuracis ĝin. Kiu volas uzi tiun ĉi metodon kiel preventilon, uzu la sukojn dum unu semajno.

Ankoraŭ mi volus diri ion pri la malutileco de televido. Jam antaŭ dek jaroj elstaraj sciencistoj kaj kuracistoj skribis librojn pri malutileco de televido kaj avertis antaŭ ĝi la homojn. Nun jam videblas la rezulto de longa sidado ĉe televidilo. En Usono oni nomas la televidilon aidiopak, - valizo aŭ kesto por idiotoj. En niaj landoj prudentaj homoj diras al televidilo debilizatoro aŭ degeneratoro. Sciencistoj konstatas, ke televido mortigas en la homo krean pensadon, malaltigas inteligentecon. Oni komencas per mallongaj programoj. La infanoj alkutimiĝas al tio, plilongigas la rigardadon, poste sidas ĉe televidilo eĉ kvar horojn kaj sekve de tio estas maldelikataj al siaj gepatroj, ne obeas iliajn avertojn. Se vi ne edukos viajn infanojn ĝis la oka jaro, poste eĉ edukinstitucioj ne edukos ilin. Sed la gepatroj mem devas esti bone edukitaj.

Carl Gustav Jung estis unu el la plej bonaj psikoanalizistoj. Li diris, ke en la homo troviĝas psikaĵo de mineraloj, fiŝoj, reptilioj, bestoj, kaj ankaŭ psikaĵo de liaj praantaŭuloj, kiuj estis kanibaloj, neandertalanoj, kies vivodaŭro estis 28 jaroj. En pratempo tiuj homoj mortigis por vivteni sin, poste ili naskis infanojn kaj forpasis. Kaj

multaj homoj praktikas tian ĉi vivmanieron eĉ nuntempe.

La homoj, kiuj vidas la sencon en abunda vivo, nenatura manĝado, longa sidado antaŭ televidilo, - plej ofte perdis celon de la vivo.

Precipe malsanulo devas prudente mastrumadi kun sia libera tempo. En multaj sanatorioj troviĝas surskribo: "Ni kuracas per trankvilo." Sed neniu diras al la malsanulo, kiamaniere atingi la veran trankvilon. La hinda filozofio, jogo, jam dum multaj jarmiloj instruas kiel pensi, kiel disvolvi sian intuicion, kompreni la problemojn, respondi al la demandoj "Kiu mi estas? Kia estas mia vivcelo? Kien mi iros?" Se la homo ne povas respondi al si tiujn ĉi demandojn, li ne povas esti kontenta kaj devos suferi. La hinda filozofio havas moralajn principojn, rekomendas elekti ĝustan literaturon, ligi kontaktojn kun la naturo kaj vivi kun ĝi en harmonio, kulturi bonajn pensojn kaj uzi ilin por bona celo. Tiamaniere la homo konscie kreas ne nur sian pli bonan estontecon, sed helpas plibonigi la atmosferon de la tuta terglobo. En la universo nenio perdiĝas. Eĉ eta peno aŭ penso pli aŭ malpli frue alportas siajn fruktojn. Ni kulturu bonajn pensojn kaj sentojn, ni uzu naturan nutradon - kaj ni rikoltos nur bonajn fruktojn.

El la prelego en kafejo Esperanto en Frýdek-Místek (s-ek)

Por nia kuirejo

LA ĈIUTAGA KRUDA PANO

La bazo por nia ĉiutaga nutrado devas esti krudaj vegetaraj nutraĵoj, ja por ili estis "projektita" la homa organismo. El la manĝaĵoj plej longe konserviĝas grenaj semoj (en la egiptaj piramidoj ili ja eltenis miljarojn!). La romiaj soldatoj, dum siaj longaj marŝoj tra la tuta Eŭropo nutris sin nur per tritikaj semoj kaj kiel fortaj ili estis!

Post multaj provoj mi trovis recepton por bona kruda pano:

Muelu en kafmuelilo grenojn (tritiko, sekalo, hordeo, fagopiro k.a.).

Muelu oleohavajn semojn (duksojn, avelojn, migdalojn k.s.).

Faru fruktan sukon (el pomoj, oranĝoj, ĉerizoj, vinberoj, akvomelono k.a.).

Miksu la muelitajn grenojn, oleajn semojn kaj fruktosukojn tiel, por ke vi ricevu sekan kaĉon.

Faru kukojn 5 x 5 x 1 cm (kvadratajn aŭ rondajn).

Metu la kukojn sur kribrilon kaj lasu ilin sekigi dum 10-12 horoj super stovo (kalorifero). Se vi aldonos mielon kaj pli da oleaj semoj, vi ricevos tre bonan krudan kukon.

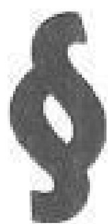
Kun kruda pano, krudaj fruktoj kaj legomoj ni havas la ŝancon longe kaj sane vivi, ĉar ĉi manĝaĵoj resanigas diversajn malsanojn kaj redonas la junecon.

Inĝ. Ionel Hiristea, Rumanio

Lingva Angulo

Bernard Golden:

Malbongusta plado el la arta kuirejo de ĉeĥaj poetoj kaj prozistoj



Lastatempe trafis en miajn manojn broŝuro titolita En la koro de Eŭropo; ĝia subtitolo estas Esperanto en arta kuirejo de ĉeĥaj poetoj kaj prozistoj. La enhavon aranĝis kaj prikomentis Josef Rumler, kaj eldonis ĝin Ĉeĥa Esperanto-Asocio en Prago en 1983. La 32-paĝa libreto konsistas el beletraĵoj originale verkitaj en Esperanto kaj elĉeĥigitaj tradukaĵoj de verkoj de la tempo de Komenio (17-a jc.) ĝis la nuno. Troviĝas kaj prozo kaj poezio en tiu ĉi antologieto, sed ĝia celo ne estas ekskluzive la prezentado de legindaj literaturaĵoj. La redaktoro marteladas la temon de neologismoj en Esperanto, kaj sur la lasta paĝo estas glosoj kaj provoj pravigi la uzon de la novaj vortoj. Ŝajnas iom stranga tiu insisto pri ŝveligo de la Esperanta vortprovizo fare de homoj, kiuj ankoraŭ ne primajstris la bazan lingvon - nek gramatike, nek semantike, nek stile! Lingvaj misaĵoj svarmas sur ĉiu paĝo: konfuzo pri la transitiveco de verboj; pekoj kontraŭ la akuzativo; neuzo kaj trouzo de la difina artikolo; lama fraz-konstruado jen sen subjekto, jen sen verbo, jen sen "ĉu"; formulado de subpropozicioj komenciĝantaj per "ĉar" sen ĉefpropozicio, ks. Kelkloke oni havas la impreson, ke la teksto estis verkita en speco de piĝin-Esperanto fare de la tiel nomataj "majstroj de la vorto". Saltas al la okuloj ankaŭ semantikaj malĝustaĵoj kiel la tipe ĉeĥa misuzo de "frunto" anstataŭ "fronto", la ofta uzo de "je" anstataŭ pli preciza prepozicio, kaj la nekomprenebla uzo de "nur", plej probable ankoraŭ unu ĉeĥismo.

Ankaŭ stilaj bizaraĵoj karakterizas tekstojn verkitajn de aŭtoroj, kiuj nomas sin "artistoj de la vorto". Pro manko de loko mi ne povas tie ĉi citi kelkajn el la plej harstarigaj plurliniaj ekzemploj, kiuj postulas du—trifojan legadon por eliri el la vorta labirinto. Nenie en la broŝuro estas menciite, ke esperantisto, kiu ne estas parolanto de slava lingvo, kontrolis la manuskripton antaŭ publikigo. Eĉ pli naŭzaj estas la pluraj rozarioj da ŝvelvortaj esprimoj kaj frazoj, redunde kaj bombaste ripetiĝantaj, por torporigi la menson de legantoj.

Plurloke la ĉeĥa "verkista avangardo" supertaksas siajn proprajn kontribuaĵojn al la Esperanta belet-

ro. Kaj kiun valoron havas la nostalgia fanfaronado pri eventoj okazintaj antaŭ jardekoj en Ĉeĥoslovakio? Kiun efikon aŭ influon havas la Verda Stacio en la nuntempo? Absolute neniun! Ĝi estas nura efemeraĵo, malaperinta por ĉiam, ĉar hodiaŭ tute ne eblas aŭskulti ĝiajn programojn. La grava demando, kiun la broŝuro ne faris, kaj kiun la avangardistoj ne respondos, eĉ se ili scias la respondon, estas kial ne ekzistas iu verda stacio en Ĉeĥoslovakio hodiaŭ?

La plej riproĉinda parto de la koncerna libreto estas ĝia sinteno pri neologismoj en Esperanto. Estas evidente, ke tiu publikigaĵo servas kiel apogilo de la piĉisma skolo, kies celo estas inundi Esperanton per amaso da novaj vortoj. Unuflanke oni postulas la alprenon de dekmiloj da internaciaj vortoj, sed aliflanke oni ne formulas klarajn filologiajn kaj esperantologiajn principojn por starigi kriteriojn de internacieco. Cetere, estas neniu diskuto pri la elekto de fontlingvoj de neologismoj, kvazaŭ estus eble tute hazarde "butikumi" de unu lingvo al alia laŭ la bontrovo de aŭtoroj. Oni postulas ankaŭ perfektan lingvon laŭ la nocio de Komenio; tio signifas, ke ĉiu vorto havu nur unu signifon kaj ĉiu koncepto havu apartan vorton. Tamen, mankas pritrakto de la demando pri polisemio, kaj kelkaj el la proponitaj neologismoj estas plursencaj. La glosoj difinas la neologismojn, kelfoje donas la etimilogion kaj fonton, sed ne rigore limigas la semantikan terenon de vortoj. En aparta studaĵo mi intencas pritrakti ilin detale.

Konklude kaj resume, la ĉeĥaj poetoj kaj prozistoj en sia arta kuirejo devas unue lerni boligi akvon antaŭ ol provi surtabligi festan manĝon.

Interhelpo

ĈU IU POVAS HELPI?

Mi havas kuriozan sanproblemon, kiu ĝenas min jam kelkajn jarojn, malgraŭ mia naturisma (vegetara) vivmaniero. Pro tio, ke mia malsano (pli ĝuste: misfunkcio) ne estas ofta, eble ĝi povus interesi profesiajn kuracistojn aŭ aliulojn, kiuj povus doni al mi utilajn opiniojn. Mi estas 56-jaraĝa, vegetarano (naturisto) mi estas 40 jarojn. Antaŭ ses jaroj ŝveliĝis kelkaj ganglioj sur miaj kolo kaj brak-akseloj, ili kreskis kaj iom malmoliĝis. Tamen la sango restis normala dum ses jaroj. Lastatempe limfocitoj pliiĝis al preskaŭ 80%. Pro tiu sangoŝanĝo la kuracisto de alopatia medicino nomis la malsanon "limfocitozo" (speco de kronika leŭkemio). - Kial mia sango perdis la normalan proporcion? Kio okazis? La oficiala medicino ne respondas tiun demandon, ĝi nur asertas, ke temas pri degenera malsano, speco de falsa imuneco. La alopatia kuracisto konkludis, ke tiu misfunkcio venis de miaj kromosomoj (denaske). Aŭ ĉu eble temas pri ia eraro en miaj vivokutimoj? Mi pretas provi ian naturan rimedon (herboj, akvoterapio, dieto k.s.). Ĉu vi konas similan kazon? Ĉu iu povas helpi?

J.Pablo Bondone, Av. Roldán 282,
2550 BELL-VILLE, Argentino

Tra la mondo...

ESPLORO DE VEGETARANOJ

Instituto por Sociala Medicino kaj Epidemiologio de Sanofico en Berlino (FRG) faris kvinjaran komparan esploron de vegetaranoj kaj nevegetaranoj. Celo de la esploro, kiu okazis en la jaroj 1981-1986, estis konstati avantaĝojn de vegetara vivmaniero. Al la esploro povis aliĝi vegetaranoj, kiuj vivis almenaŭ kvin jarojn vegetare. La esploron partoprenis 300 vegetaranoj kaj 300 samaĝaj nevegetaranoj en la aĝo inter 21 kaj 77 jaroj. La esploro venis al jenaj rezultoj:

Motivoj de vegetara vivmaniero:
(Multaj indikis plurajn motivojn.)

	Viroj:	Virinoj:
Motivoj etikaj:	73,7%	66,2%
motivoj religiaj:	21,1%	23,1%
motivoj sanecaj:	76,3%	72,3%
motivoj por pli-altigi laborkapablon	15,8%	15,4%
alispecaj motivoj	28,9%	29,2%

Laŭ la rezultoj oni povas konkludi, ke vegetaranoj pli zorgas pri la sano kaj faras ion por ĝiaj konservado kaj plifirmigo. Preskaŭ ĉiuj vegetaranoj estis nefumantoj, abstinenculoj, kaj praktikis ian sporton, spirekzercojn, jogon, meditadon. Nevegetaranoj tion faris ne ofte, sporade. Nevegetaranoj pli ofte havis dolorojn de la ventro, ventrogasojn, nenormalan sangocirkuladon. Diabeto ĉe la vegetaranoj tute ne okazis, ĉe nevegetaranoj en 4,8%. Nur 4,8% da vegetaranoj havis altan sangopremon, kompare kun 27,0% ĉe nevegetaranoj. Perturboj de sangocirkulado de la koro estis ĉe la vegetaranoj 2,6%, ĉe la nevegetaranoj 29,7%. Kora infarkto ĉe la nevegetaranoj estis 2,6%, ĉe la vegetaranoj ĝi ne ekzistis. Plialtiĝo de sangaj grasoj estis konstatita ĉe 7,9% de vegetaranoj kaj ĉe 24,2% de nevegetaranoj. Artrito estis konstatita ĉe 13,5% de vegetaranoj kaj ĉe 39,7% de nevegetaranoj. Malsanoj de (laringa) tiroido okazis ĉe 2,8% de vegetaranoj kaj ĉe 21,0% de nevegetaranoj.

Publikigo de la rezultoj de la esploro estis favora por la propagandado de vegetarismo. Multaj gazetoj en FRG alportis pri tio artikolojn. Jen kelkaj:

***

Viandomanĝantoj vivas pli danĝere: vegetaranoj, pri kiuj oni parolis kaj skribis nur mokeme, troviĝas nun sur pli alta ŝtupo kaj "ridas en manplatoj". Ofice oni deklaris, ke tiu, kiu ne manĝas viandon, estas pli sana kaj vivas pli longe. Inter vegetaranoj estas nur malmultaj okazoj de kanceraj malsanoj kaj preskaŭ ne ekzistas korinfarkto kaj cerba apopleksio.

"Bunte", 8/1986

***

Vegetaranoj ne bezonas kuracajn procedojn. Plua esploro de federacia sanofico okupiĝas pri la sano de vegetaranoj. Rezultoj: manĝantoj de kreskaĵoj ne havas altan sangopre-

mon, nek altan enhavon de la graso en la sango, preskaŭ ili ne uzas kuracajn procedojn.

Fränkisches Volksblatt, 16.9.1986

***

Viandoapetito malkreskas: ĉiujare kreskis la konsumado de legomoj, sed ankaŭ la konsumado de viando. Sed nun viandoapetito malkreskas. La enspezoj stagnas sekve de rapida disvastiĝado de vegetaraj rapidrefreŝigaj vendejoj, en kiuj oni povas malmultekoste manĝi. Gravan rolon ludas ĉi tie ankaŭ la "korpa konscienco", precipe ĉe virinoj (pli bela haŭtkoloro, malrapida maljuniĝado ĉe senvianda nutrado). Nun aliĝas ankaŭ viroj. Se la tendenco daŭros, oni povas antaŭvidi grandan malkreskon de viandokonsumado dum la venontaj jaroj.

"Gala", 9/1986.

ALTERNATIVA EBLECO POR TRANOKTI:

AUNTIES

Anglio povas oferti multon por libertempulo: Londono kaj aliaj urboj, montaro en Skotlando, katedraloj, muzeoj, kasteloj, maraj bordoj. Kaj kion por vegetaranoj? - Nur en Londono mem troviĝas pli ol 40 vegetaraj restoracioj. Sed kie trankoti? - Malmultekoste kaj komforte oni povas loĝi ĉe "familioj de AUNTIES" ("Ĉe Onklino"). Temas pri asocio de anglaj familioj, kiuj volonte loĝigos en siaj hejmoj vegetarajn gastojn dum ilia libertempado. Tranoktado kun matenmanĝo kostas 12 pundojn. Informoj riceveblaj ĉe:

AUNTIES, Pavline Davies,
15, Alhemarie Avenue
Potterss Bar, Anglio

EŬROPA VEGETARANA KONGRESO

Eŭropa Vegetarana Kongreso okazos de la 25-a ĝis la 27-a de septembro 1987 en Zeerich-Ostend, Belgio. La Kongreso estos manifestado de amikeco de vegetaranoj en pacema Eŭropo. En la programo estos prelegoj, kunsido en laborgrupoj, ekspozicio, amuzo kaj ekskursoj. La partoprenantoj loĝos en la hotelo Zeezicht en Oestende. Partoprenkotizo estas 3300 belgaj frankoj. Aliĝojn akceptas kaj la informojn donas:

Vegetarierboond, Rozenlaan 11
B-2230 Schilde, Belgio

MODERNA MALŜPARO

Laŭ statistikoj de Monda Asocio por Nutrado duonon de grenoj oni uzas kiel furaĝon por la brutaro. Tio estas neprudenta malŝparo. Al bovido estas necese doni 21 kg da kreskaĵaj albumenoj por gajni unu kilogramon da viando. Legumenacoj de sama areo povas doni dekoble pli kaj foliaj legonoj eĉ 15-oble pli da albumenoj.

(Svisa Reformita Junularo)

ALTERNATIVA KURACADO

Apud Munkeno estis fondita Asocio por Alternativa Terapio (ankaŭ helpe de natura nutrado), kiu volas kunigi diversajn terapiistojn kaj instruistojn, organizi konferencojn, interŝanĝi spertojn kaj instrui novajn kuracantojn. La asocio jam ha-

vas multajn kunlaborantojn. Informoj riceveblaj ĉe: Rudolf Dieter, Liebig Str. 10, D-8050 Freising, FRG.

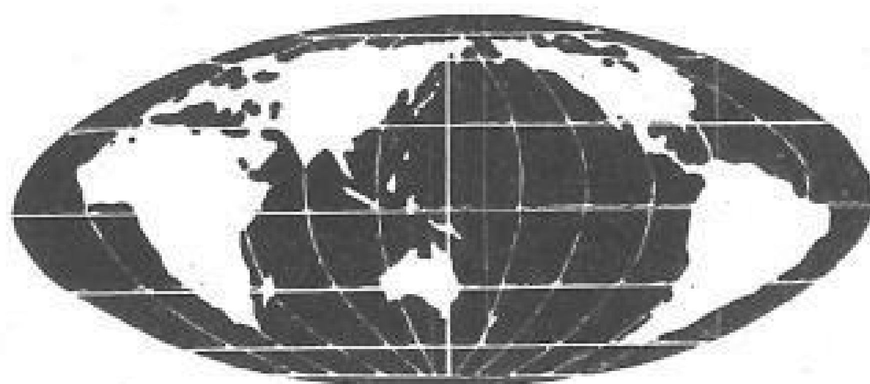
("Esotera 1/87")

INTERNACIA KURADO

En la tagoj de la 21-a de aŭgusto ĝis la 11-a de septembro 1987 okazos 1000-kilometra Internacia Kurado de Norda Maro ĝis Alpoj. La kurado daŭros 20 tagojn, ĉiutage oni kuros 50 km. Manĝado estos senvianda-vegetara. La aranĝo servos al scienca analizo de nutraĵoj, testado de sango, urino, ŝvito, ekskrementoj. Dum la aranĝo okazos kontrolado de la koro kaj sangocirkulado. Estos ankaŭ testataj ŝuoj kaj vestoj. Pri la tuta kurado raportos televido, radio, gazetaro kaj faka literaturo. La aranĝon organizas Universitato de Johano Gutenbergo.

Adreso: Sportmedizin der Johannes Gutenberg Universität, Albert Schweizer Str. 22, D-6500 Mainz, FRG, Tel. 06131/393538.

(Laŭ "Der Vegetarier")



KONFERENCO EN VURCBURGO

En Vurcburgo renkontiĝis fakaj kuracistoj kaj psikologoj. Moto de la konferenco estis "Aŭtogena ekzercado kaj kuraca meditado". D-ro K.E.Bühler, docento pri psikoterapio ĉe la Universitato en Vurcburgo, prelegis pri flankaj efikoj de plej granda parto de medikamentoj de la ordinara medicino. Li rimarkigis, ke aŭtogena ekzercado kaj jogo (kun natura manĝado) ne estas miraklaj rimedoj, tamen ili povas fari pli multe ol piloloj por dormado aŭ trankviligado.

("Esotera 1/87")

MEMKURACAJ FORTOJ

D-rino Veronica Carsten, edzino de la eksprezidento de FRG, fondis Institucion por Alternativaj Kuracmetodoj. En sia prelego por fakuloj en la ĉefurbo Bonn ŝi diris, ke spite sensaciajn sukcesojn de universitata medicino la homoj pli kaj pli interesiĝas pri naturkuracado, kies eblecoj ankoraŭ ne estas elĉerpitaj. La D-rino V. Carsten menciis ankaŭ "memkuracajn fortojn" en la homa organismo, kiuj povas konduki al natura imuneco de la korpo. Ŝi aludis 700 pruvitajn kazojn, kiam ĉe pacientoj sen kuracista helpo malaperis masivaj tumoroj kaj ulceroj. (Laŭ "Esotera")

LA KORO KAJ KAFO

Amikoj de kafo, kiuj trinkas tage 5 tasojn da kafo, trioble pli inklinas al kormalsanoj ol tiuj, kiuj la kafon ne trinkas. Tia estas rezulto de esploro, kiun faris dum la jaroj 1948-1966 Hopkins-Universitato en Baltimore, Usono.

"Die Zeit" 29.9.1986

Korespondi Deziras

▢ Korespondi kun vegetaranoj - esperantistoj pri psikologio, filozofio, enigmaj fenomenoj, pri protektado de la sano kaj homa vivo kaj pri nekonvenciaj kurac-metodoj deziras tutmonde 29-jara vegetarano Grzegorz Borys, ul. Piaskowa 34 m 2, PL 26-110 Skarzysko-Ka., Pollando.

▢ 42-jara esperantisto-vegetarano dez. korespondi tutmonde pri naturaj rimedoj por resanigo kaj rejuniĝo: Inĝ. Ionel Hiristea, Gruia 58 bl.C1 Ap.8, RO-3400 Cluj-Napoca, Rumanio.

Gratuloj

Ni elkore gratulas al niaj membroj-jubileanoj:
D-ro Valjan en Bratislava, 80 jaroj
D-ro Megalli, Egiptio, 75 jaroj
S-ano Lisý en Brno, ĈSSR, 65 jaroj.
Apartan gratulon al nia Prezidanto, s-ano Fettes, okaze de lia 50-jariĝo.

Mortanoncoj

En la aĝo de 86 jaroj forpasis en Nové Zámky s-ano Jozef Severný.
En la sama aĝo (86 jaroj) forpasis en FRG la konata funkciulo de la Esperantistaj Budhanoj s-ano Frantz Morawetz.
Honoron al ilia memoro!

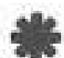
▢ Vegetarano el FRG serĉas kontaktojn kun vegetaranoj el GDR: Gerhard Härtel, Königsberger Weg 13, D-6238 Hofheim/Ts.

Anoncetoj

De la 18-a de julio ĝis la 1-a de aŭgusto 1987 okazos en Luksemburgo la 6-a Internacia Tendaro por Junaj Vegetaranoj. Se vi intencas ĉeesti, nepre kunportu informilojn pri Esperanto en diversaj lingvoj.



BONVOLU NEPRE INFORMI poŝtkarte la ĝen. sekretarion de TEVA, se vi intencas ĉeesti la Vegetaranan Konferencon dum la U.K. en Varsovio!



En Torremolinos, ĉe la hispana Marbordo de Suno, D-ro Julian Rojas, naturmedicinisto, disponigas ĉambrojn al tiuj, kiuj volas kuraci sin per naturaj terapioj. Li okupiĝos pri vi persone, donos konsilojn pri la nutrado, kaj donos al vi psikologian helpon. Ne akceptataj estas viandomanĝantoj, fumantoj kaj konsumantoj de alkoholaĵoj. D-ro Rojas instruas ankaŭ jogon kaj gvidas aliajn aktivecojn, gvidantajn al harmoniigo de la psiko. La tarifoj estas modestaj. Por pliaj informoj skribu al D-ro Julian Rojas, Martinez Hilandos-34, Bajos 14400 Ponoblanco (Cordoba), Hispanio. (A.Duran)

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Dublin 16, IRLANDO
HONORA PREZIDANTO: Ernesto Váňa, CS - 962 71 Dudince 163, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: Dr.Inĝ.L.Fritsch, M.Gorkého 10, 370 10 Č.Budějovice, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: W.Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, BRITIO
ĜEN. SEKRETARIO: Detlef Meier, Hauptstr. 30, D - 6227 OESTRICH - WINKEL
KASISTO: William Parrot, 15.Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA, BRITIO (TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907)

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA

Argentino: Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: D-ro Peter Ellyard, 1 East Avenue, Millswood, S. A. 5034.
Belgio: Camiel de Cock, Vorsembeemdenweg 7, B - 2241 ZOERSEL (Halle)
Brazilo: Ronie Cardoso Filho, Poŝtkesto 92, BR - 84 160 Castro Pr.
Britio: William Simcock, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs ST 13 7SR
Bulgario: Bulgara E-Asocio, Sekcio de Vegetaranoj, PK 66, 1000 SOFIA-C
Ĉeĥoslovakio: Judr. Ján Chladný, Dudvážska 23, 821 07 BRATISLAVA
Danlando: Ejler Jermiin Frost, Ved Fortunen 16, DK - 2800 LYNGBY
Finnlando: Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: Jean Louis Gobeau, Le Bersac, F - 057 00 SERRES, Francio
F.R.Germanio: Detlef Meier, Hauptstr. 30, D-6227 OESTRICH - WINKEL
Germana D.R.: Erich Würker, Klein-Grönland 9, 9800 REICHENBACH
Grekio: Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, Nº1174 Bl.68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: Ferenc Springer, Thököly ut. 44, I.em.4, H-1146 BUDAPEST-XIV
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16, Irlando
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137, (K.Eliezer 35157) IL-31091 - HAJFA
Italio: Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, I - 001 52 ROMA, Italio
Japanio: D.MacGill, Kyoto Syudoin, 701 Momi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU-11070 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, Tel. 53-1627
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M-2003, México 1 D. F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ Baarn, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N-1970 HEMNES I HOLAND, Tel.758143
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S.A. Farani, House Nº K-18, Machine Mohalda Nº3, JHELUM
Pollando: Janusz Ostrowski, ul. 1-go Maja 14/11, PL - 82-300 ELBLAG
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto,6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: V. I. Popescu, Timpului Nº 28/A, Sector 2, 73-108 BUCURESTI-20
Sovetunio: Angelé Judickiené, A. D. 871, SU - 23 20 44 VILNIUS 44
Sri Lanko: U.L.P.P. Gunawardena, Panapatiya, KAHAWATTE, Sri Lanko
Sud-Afriko: J.P.Hammes, 30 Oliënhoutstr.3, Wilropark-1725, ROODEPORT
Svedio: Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S - 590 40 KASA, ĝir. 172716-3
Usono: James Parkerson, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93 305
Venezuelo: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72, MARACAIBO - 4002
Zairio: S-ro Nsimba Mfumi Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1, ZAIRIO

***

NEPREDAJNÉ! Vydal Slovenský esperantský zväz ako prílohu Esperantisto Slovaka.
Pov. Vsl. KNV, reg. č. 45/85 tlač zo dňa 29.5.1985